

Tipo de plato					1 VIERNES
Primer plato					Verdura de temporada con Patatas
Segundo plato					Magro Empanado (1, 5)
Guarnición					Ensalada: Lechuga (14)
Postre					Fruta
Pan (1)					Blanco
Propuesta de Cena					<i>Huevos duros rellenos de atún y tomate Lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	4 LUNES	5 MARTES	6 MIÉRCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Lentejas con arroz integral	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<b>Segundo plato</b>	Tortilla de calabacín y cebolla (5)	Filete de merluza en salsa de verduras (4)			
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)			
<b>Postre</b>	Yogur	Fruta			
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral			
<b>Propuesta de Cena</b>	Arroz con pollo al curry Fruta y pan	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera / lácteo y pan			

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	11 LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Sopa de verduras <sup>(1)</sup>	Pasta integral a la boloñesa <sup>(1)</sup>	Arroz a la campesina <sup>(10, 12)</sup> (champiñón, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas y jamón
<b>Segundo plato</b>	Huevos con longaniza <sup>(5, 10, 13)</sup> (Salsa de tomate)	Pavo estofado con calabacín	Calamares encebollados <sup>(3)</sup>	Filete de merluza a la andaluza <sup>(1, 4)</sup>	Lomo adobado con pimentón
<b>Guarnición</b>	Lechuga y maíz <sup>(14)</sup>	Patata dado	Zanahoria, guisantes y patata Ensalada:	Ensalada: lechuga y tomate <sup>(14)</sup>	Ensalada: lechuga <sup>(14)</sup>
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur <sup>(13)</sup>	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan<sup>(1)</sup></b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	Timbal de verduras y pollo Fruta y pan	Pavo a la plancha con verduras lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera fruta y pan	Salmón con verduras lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	18 LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Espinacas con patatas	<b>JORNADA REGIONAL CASTELLANA</b> Sopa castellana (caldo casero con ajo, huevo y pan) (1,5,12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Arroz con salsa de tomate(12)	VACACIONES
<b>Segundo plato</b>	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Contra muslo de pollo en pepitoria (1,5,9)	Tortilla con atún(4, 5)	Salchichas encebolladas	
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga (14)	Patatas al horno	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)		
<b>Postre</b>	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
<b>Propuesta de Cena</b>	Ensalada de quínoa con tomate y pepino, y pollo a la plancha fruta y pan	Lomo a la plancha con puré patata, lácteo y pan	Dorada al horno con verduras lácteo y pan	Revuelto de trigueros ,y gallo a la pancha lácteo y pan	

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2023

## De 3 a 8 años



	VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2023 - FRANJA EDAD DE 3 a 8 AÑOS				
	LUNES 27 - NOVIEMBRE	MARTES 28 - NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 29 - NOVIEMBRE	JUEVES 30 - NOVIEMBRE	VIERNES 1
1er Plato; Kcal	275	234	135	224	136
2º Plato; Kcal	138	207	147	162	256
Guarnición,Kcal	25		125	50	45
Pan,Kcal	71	69	71	70	70
Postre , Kcal	70	70	112	71	71
Total, Kcal	579	580	590	577	578
Proteinas %	20	22	21	22	20
Lípidos %	27	26	25	24	31
Hidratos de carbono %	53	54	54	54	49
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	234	279			
2º Plato; Kcal	186	127			
Guarnición,Kcal		45			
Pan,Kcal	71	69			
Postre , Kcal	112	70	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Total, Kcal	603	590			
Proteinas %	21	23			
Lípidos %	24	27			
Hidratos de carbono %	55	49			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	177	127	293	270	185
2º Plato; Kcal	199	185	152	164	182
Guarnición,Kcal	55	85		25	65
Pan,Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	572	578	586	600	573
Proteinas %	23	21	23	21	24
Lípidos %	26	27	25	29	25
Hidratos de carbono %	51	52	52	50	51
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	140	135	224	211	
2º Plato; Kcal	223	207	211	253	
Guarnición,Kcal	45	95	25		
Pan,Kcal	70	69	70	70	FESTIVO
Postre , Kcal	112	71	71	71	
Total, Kcal	590	577	601	605	
Proteinas %	20	24	22	19	
Lípidos %	27	27	25	30	
Hidratos de carbono %	53	49	53	51	



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2023

## De 9 a 13 años



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2023 - FRANJA EDAD DE 9 a 13 AÑOS					
	LUNES 27 - NOVIEMBRE	MARTES 28 - NOVIEMBRE	MIÉRCOLES 29 - NOVIEMBRE	JUEVES 30 - NOVIEMBRE	VIERNES 1
1er Plato; Kcal	358	304	176	291	177
2º Plato; Kcal	179	269	191	211	315
Guarnición;Kcal	33		163	65	59
Pan,Kcal	92	90	92	91	92
Postre , Kcal	91	91	112	92	91
Total, Kcal	753	754	734	750	734
Proteinas %	20	22	21	22	20
Lipidos %	27	26	25	24	31
Hidratos de carbono %	53	54	54	54	49
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	330	363			
2º Plato; Kcal	237	165			
Guarnición;Kcal		59			
Pan,Kcal	91	90			
Postre , Kcal	112	91	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Total, Kcal	770	768			
Proteinas %	21	23			
Lipidos %	24	27			
Hidratos de carbono %	55	49			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	230	165	381	351	208
2º Plato; Kcal	320	240	201	212	319
Guarnición;Kcal	72	111		33	85
Pan,Kcal	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	803	718	763	777	793
Proteinas %	23	21	23	21	24
Lipidos %	26	27	25	29	25
Hidratos de carbono %	51	52	52	50	51
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	154	176	321	274	
2º Plato; Kcal	315	269	274	349	
Guarnición;Kcal	59	124	33		
Pan,Kcal	90	90	90	90	FESTIVO
Postre , Kcal	112	91	91	91	
Total, Kcal	730	750	809	804	
Proteinas %	20	24	22	19	
Lipidos %	27	27	25	30	
Hidratos de carbono %	53	49	53	51	